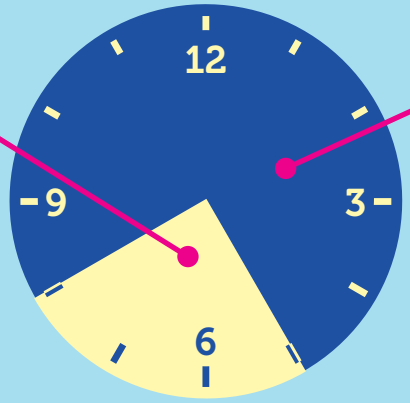
ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Wspólne żywienie

Kiedy Twoje dziecko uczęszcza do żłobka lub przedszkola ważne jest współdziałanie w zakresie żywienia dziecka

25%

Najczęściej:
- kolacja



75%

Najczęściej:
- śniadanie
- II śniadanie
- obiad
- podwieczorek

wyżywienie w domu wyżywienie w placówce

Nasze rady:

- Dieta dziecka w żłobku/przedszkolu i w domu powinna się uzupełniać. Zachęcamy Cię do codziennego zapoznawania się z jadłospisem w placówce i zaproponowanie dziecku kolacji, składającej się z produktów/ potraw które danego dnia nie wystąpiły w placówce.
- Pozytywne zachowania żywieniowe jak np. kontrolowanie ilości cukru i soli w diecie czy podawanie wody do picia powinny być utrwalane zarówno w placówce jak i w domu. Inspiruj placówkę do pozytywnych zmian i kontynuuj prawidłowe zachowania ,których dzieci uczą się w placówce.
- Gdy podczas odbierania dziecka ze żłobka/przedszkola, dowiesz się, że nie zjadło ono obiadu lub podwieczorku, nie proponuj mu w szatni słodkich bułek, batoników, herbatników czy słodzonych napojów. Warto mieć przy sobie owoc lub naturalny jogurt do picia, który możesz podać jeśli dziecko jest bardzo głodne, a w domu zaproponuj pełnowartościowy posiłek.
- Dzieci po powrocie ze żłobka lub przedszkola często są bardzo zmęczone. Zaproponuj dziecku coś do picia (najlepiej wodę) i pozwól odpocząć chwilę. Dopiero potem podaj posiłek.
- Pamiętaj, że zwyczaje i nawyki ukształtowane w pierwszych latach życia pozostają na całe życie!

www.zdrowojemy.info

NUTRICIA FUNDACJA
FUNDACJA ROZWOJU DZIECI im. KOMEŃSKIEGO
inkubatory.pl
Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW
Instytut Matki i Dziecka